

Domingo, 02 de Agosto de 2026

Quando perder músculo também ameaça o cérebro

Durante muito tempo, falar em obesidade significava olhar apenas para o peso e para o IMC. Hoje sabemos que isso é insuficiente.

Duas pessoas com o mesmo peso podem ter condições completamente diferentes.

Uma pode apresentar boa massa muscular e força preservada. A outra pode acumular gordura, especialmente abdominal, enquanto perde músculo e capacidade funcional.

Essa combinação é chamada de obesidade sarcopênica.

Ela reúne dois problemas importantes: excesso de gordura corporal e redução da massa ou da força muscular. Além de aumentar o risco de fragilidade, quedas, diabetes e doenças cardiovasculares, novas evidências mostram que essa condição também pode estar associada a maior risco de demência.

O que a ciência mostra :

Um grande estudo publicado na revista Clinical Nutrition avaliou dados de centenas de milhares de pessoas e analisou a relação entre composição corporal, força muscular e desenvolvimento de demência.

Os resultados mostraram que tanto a sarcopenia isolada quanto a obesidade sarcopênica estavam associadas a um risco maior de declínio cognitivo. Um dos achados mais relevantes foi a importância da força de preensão manual, medida por dinamometria.

Quanto menor a força e quanto maior sua redução ao longo dos anos ,maior foi o risco observado.

Isso reforça uma mudança importante na forma de avaliar a saúde: Não basta saber quanto peso uma pessoa perdeu. Precisamos saber quanto músculo e quanta força ela conseguiu preservar.

Emagrecer , nem sempre significa melhorar a saúde ?

Uma perda de peso mal conduzida pode incluir perda significativa de massa muscular, principalmente em pessoas mais velhas, sedentárias, submetidas a dietas muito restritivas ou a tratamentos sem acompanhamento adequado.

Mesmo com o avanço dos medicamentos para obesidade, o objetivo não deve ser apenas reduzir o número na balança. O tratamento precisa preservar músculo, reduzir gordura visceral, melhorar o metabolismo e manter a autonomia.

O paciente não deve apenas ficar mais leve. Deve ficar mais saudável, mais forte e funcionalmente mais capaz.

Por que o músculo influencia a saúde cerebral?

A relação entre músculo e cérebro é complexa, mas alguns mecanismos ajudam a explicá-la.

A perda muscular pode piorar a resistência à insulina, reduzir o gasto energético, aumentar o sedentarismo e favorecer inflamação crônica. Ao mesmo tempo, fatores como hipertensão, diabetes, apneia do sono e colesterol elevado afetam os vasos sanguíneos que irrigam tanto o coração quanto o cérebro.

Por isso, preservar músculo é muito mais do que uma questão estética. É uma estratégia de proteção metabólica, cardiovascular, funcional e possivelmente cognitiva.

Como enfrentar cientificamente esse problema ?

O primeiro passo é avaliar mais do que o peso. Circunferência abdominal, composição corporal, força de preensão, velocidade da marcha, capacidade funcional e exames cardiometabólicos ajudam a identificar riscos que o IMC isolado não mostra.

O treinamento de força deve ocupar posição central. Caminhar é importante, mas pode não ser suficiente para preservar ou recuperar massa muscular. Exercícios resistidos, progressivos e individualizados são fundamentais.

A alimentação também precisa garantir quantidade adequada de proteínas e energia, distribuídas ao longo do dia e ajustadas à idade, função renal, rotina e condição clínica.

Além disso, é essencial tratar fatores que aceleram a perda muscular e o envelhecimento vascular, como sedentarismo, diabetes, hipertensão, alterações do sono, tabagismo e obesidade visceral.

Envelhecer bem ,exige preservar força

A obesidade sarcopênica mostra por que o cuidado não pode ser fragmentado. Peso, metabolismo, coração, músculo e cérebro fazem parte do mesmo sistema.

Entendemos que o acompanhamento precisa ir além da balança. Avaliamos composição corporal, força, risco cardiovascular, alimentação, sono, rotina e capacidade funcional para construir estratégias verdadeiramente individualizadas.

Porque o objetivo não é apenas perder peso.É preservar autonomia, proteger o cérebro, fortalecer o corpo e construir saúde antes que a doença se manifeste.

Saúde não é sorte. É rotina.

DR. Max Wagner de Lima é cardiologista — CRM 6194 | RQE 2308 e atua em prevenção cardiovascular, cardiometabolismo e medicina de antecipação

Maristela Luft é nutricionista — CRN -16431 e Mestre em nutrição clínica, composição corporal e cuidado cardiometabólico